

Einzelberatungen



Sie wollen sich gern gesund ernähren, vielleicht sogar Ihre Ernährung umstellen, wissen aber nicht wie?

Ihnen wurde eine Ernährungsberatung empfohlen oder ärztlich verordnet?

Sie möchten abnehmen?

Ob vorsorgend oder therapiebegleitend – alle meine Angebote werden individuell auf Sie zugeschnitten. Sie stehen im Mittelpunkt – es geht um Ihre Ernährung, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Ich kümmere mich um Ihr Anliegen: vertrauensvoll, ganzheitlich und praxisnah. Mit Fachwissen und Erfahrung unterstütze ich Sie dabei, Ihr Essverhalten und Ihre Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und Veränderungen schrittweise umzusetzen.

Ich freue mich auf die Arbeit mit Ihnen.

Herzlichst, Ihre

Sabine Hult

Ernährungsberatung und -therapie

Ich begleite Sie achtsam auf Ihrem individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden...

... bei ernährungsbezogenen Erkrankungen

- ☪ Stoffwechselstörungen, z.B. erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Gicht
- ☪ Herz-Kreislauferkrankungen
- ☪ Gastroenterologische Erkrankungen
- ☪ Übergewicht (Adipositas), Untergewicht
- ☪ Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten
- ☪ Osteoporose, Rheuma

... in besonderen Lebensphasen

- ☪ im Säuglings- und Kindesalter
- ☪ in Schwangerschaft und Stillzeit
- ☪ in den Wechseljahren und bei Senioren
- ☪ in besonderen Krankheitsphasen, z.B. Krebs
- ☪ bei Sportlern in Training und Wettkampf
- ☪ bei problematischem Essverhalten und Essstörungen

Individuelle Einzelberatung

Kontakt

Sabine Hundt

An der Nikolaikirche 1, 09599 Freiberg

Tel.: 03731 / 167290

info@ernaehrungsberatung-hundt.de

Angebote für Gruppen



Anfahrt



Qualifikationen

- ☉ Diplom-Ökotrophologin
- ☉ Qualitätsgesicherte Ernährungsberatung
- ☉ und -therapie (QUETHEB-Registrierung)
- ☉ Diabetes-Präventionsmanagerin
- ☉ Fastenberaterin (UGB)

Prävention und ärztlich verordnete Leistungen können von ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

Laufende Angebote und Aktionen

- ☉ Gewichtsreduktion: Fit mit Genuss, Fit in Form (Kombination Ernährung und Bewegung)
- ☉ Fastenbegleitung nach Buchinger
- ☉ Säuglings- und Kinderernährung: Abenteuer Essen lernen, Von der Beikost zur Familienkost
- ☉ Für Schulen: Gesundheitsförderung, Ernährungsführerschein, Esspedition Küche, Beratung zur Schulverpflegung

Gesunde Ernährung – in Theorie und Praxis

- ☉ Vorträge, die auf Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmt werden
- ☉ Gruppenberatungen, bei denen Sie lernen Ihre Essgewohnheiten umzustellen
- ☉ Praxis-Theorie-Seminare, in denen wir auch gemeinsam kochen
- ☉ Schulungen, Workshops und Projekte in Betrieben, Schulen und Kindergärten



Angebote für Gruppen

Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Teresa von Ávila